

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|--|---|---|---|--|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony | Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza) | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata | 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony | Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier | 35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier | 35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza) | Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg |

| DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| 120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg | |
| DIETA PAPOWATA | | | | | |
| 120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 300g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata | 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony | Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek 200g Kefir (laktoza) | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony | Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki | 450g Zupa selerowa (laktoza) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka | 35 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Ogórek zielony | Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % | |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier | | 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier | | w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 200g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier | 450g Zupa selerowa niezabielana (gluten) 150g Sztuka mięsa w sosie (gluten) 180g Kasza jęczmienna (gluten) 150g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30g Szynka wieprzowa 40g Salceson drobiowy 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier | 35g Chleb graham (gluten) 20g Wędlina drobiowa 10g Ogórek zielony | Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 200g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier | 450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Ser tofu grillowany (soja) 180g Kasza jęczmienna (gluten) 150g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks laktoza) 80g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier | 35g Chleb graham (gluten) 20g Ser topiony (laktoza) 10g Ogórek zielony | Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Środa 01.04.2026

| | | | | |
|------------------|--------------|----------------|----------------------|-------------------------|
| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|------------------|--------------|----------------|----------------------|-------------------------|

| II ŚNIADANIE | | PODWIECZOREK | | | |
|--|--|--------------|--|---|------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | | |
| 150 g | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g | Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) | 110g | Chleb żytni razowy (gluten) |
| 110 g | Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 150g | Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miiks (laktoza) | 180 g | Ziemniaki | 80 g | Wędlna z piersi kurczaka |
| 80 g | Paszтет pieczony | 150 g | Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą | 70 g | Pomidor |
| 80g | Ogórek zielony | 250g | Kompot z wiśni | 30 g | Salata |
| 20g | Rzodkiewka | | | 250 g | Herbata |
| 250g | Herbata | | | 10g | Cukier |
| 5 g | Cukier | | | | |
| Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg | | | | | |
| DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | | |
| 150 g | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g | Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) | 110g | Chleb żytni razowy (gluten) |
| 110 g | Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 150g | Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miiks (laktoza) | 180 g | Ziemniaki | 80 g | Wędlna z piersi kurczaka |
| 80 g | Paszтет pieczony | 30 g | Sos czosnkowy (laktoza) | 70 g | Pomidor |
| 80g | Ogórek zielony | 150 g | Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą | 30 g | Salata |
| 20g | Rzodkiewka | 250g | Kompot z wiśni | 250 g | Herbata |
| 250g | Herbata | | | | |
| II ŚNIADANIE | | PODWIECZOREK | | | |
| 50 g | Bulka graham (gluten) | 150 g | Gruszka | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | |
| 30 g | Pasta jajeczna (laktoza, jaja) | | | | |
| Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg | | | | | |
| DIETA LATWOSTRAWNA | | | | | |
| 150 g | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g | Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) | 110g | Chleb pszenny (gluten) |
| 110 g | Chleb pszenny (gluten) | 150g | Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miiks (laktoza) | 180 g | Ziemniaki | 80 g | Wędlna wieprzowa |
| 80 g | Wędlna drobiowa | 150 g | Salata z pomidorami, oliwą | 70 g | Warzywa gotowane |
| 80g | Pomidor | 250g | Kompot z wiśni | 30 g | Salata |
| 20g | Roszponka | | | 250 g | Herbata |
| 250g | Herbata | | | 10g | Cukier |
| 5 g | Cukier | | | | |
| Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg | | | | | |
| DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | | |
| 150 g | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g | Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) | 110g | Chleb pszenny (gluten) |
| 110 g | Chleb pszenny (gluten) | 150g | Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miiks (laktoza) | 180 g | Ziemniaki | 80 g | Wędlna wieprzowa |
| 80 g | Wędlna drobiowa | 150 g | Salata z pomidorami, oliwą | 70 g | Warzywa gotowane |
| 80g | Pomidor | 250g | Kompot z wiśni | 30 g | Salata |
| 20g | Roszponka | | | 250 g | Herbata |
| 250g | Herbata | | | 10g | Cukier |
| 5 g | Cukier | | | | |
| Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg | | | | | |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
|---|---|---|--------------------------------------|---|--|
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemiaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg | |
| DIETA PAKOWATA | | | | | |
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemiaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata | 350g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 120g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 100 g Ziemiaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 180g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ziemiaki 50 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 300 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony | 450g Krem z cukinii z makaronem bezglutenowym (laktoza) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (laktoza, jaja) 180 g Ziemiaki 30 g Sos czosnkowy (laktoza) | 110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 10g Cukier | | Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (gluten) 150g Półdzwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Sok wielowarzywny | Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wielowocowy (laktoza) | Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg |
| * Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Czwartek 02.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|--|--|--|--------------------------------------|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone | 450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza) | 100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |

| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---|--|
| 100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Herbata | 350g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 100g Ryba gotowana (ryba) 120 g Ziemniaki 120 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 90 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier | 250 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | |
| 150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Tuńczyk w sosie własnym (ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Sok wieloowocowy | Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Herbata | 450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata | 150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g | |

| | | | | |
|---|--|------------|--|--------------|
| 5 g Cukier | | 5 g Cukier | | Sód: 1972 mg |
| * Czionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Piątek 03.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|--|--|---|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza) | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż brązowy z jabłkami bez cukru 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym | Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 300g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Szyńka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | (laktoza) | Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg |
| DIETA PAKOWATA | | | | |
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 300g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szyńka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Ser biały (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata | 250g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Ryż z jabłkami 100 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szyńka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 250 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 90 g Szyńka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 250 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szyńka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) | 450g Zupa koperkowa niezabielana z ziemniakami | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna | 150 g Mus owocowy | Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 % |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | (gluten) 350g Ryż z jabłkami 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | | Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny z musem owocowym (laktoza) | Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Sobota 04.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|--|---|---|-------------------------------------|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 50g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 50g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata 5g Cukier | 450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Wędlina 100g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20g Sałata 250g Herbata 5g Cukier | 150g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2458 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 50g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 50g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata II ŚNIADANIE 100g Kiwi | 450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150g Pomarańcza | 70g Chleb graham (gluten) 5g Masło ekstra(laktoza) 60g Wędlina 100g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20g Sałata 250g Herbata | 150g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2487 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 50g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 50g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata 5g Cukier | 450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 60g Wędlina 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. (laktoza, jaja) 20g Sałata 250g Herbata 5g Cukier | 150g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 50g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa | 450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 60g Wędlina 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. (laktoza, jaja) 20g Sałata | 150g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2396 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % |

| | | | | |
|---|---|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| 50 g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) | | 250 g Herbata | | Błonnik: 32,09 g |
| 250g Herbata | | 5 g Cukier | | Sód: 2001 mg |
| 5 g Cukier | | | | |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 110g Chleb pszenny (gluten) | 450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) | 80 g Bulka pszenna (gluten) | 150 g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2296 kcal |
| 10g Miks roślinny | 120g Schab ze śliwką | 10 g Miks(laktoza) | | Białko: 17,15 % |
| 60 g Jajko gotowane (jaja) | 180 g Ziemniaki | 60 g Wędlina | | Tłuszcz: 24,52 % |
| 50 g Wędlina z indyka | 150 g Buraczki surówka | 100 g Salátka jarzynowa z jogurtem nat. (laktoza, jaja) | | Kwasy tł. nasycone: 20,14 g |
| 70g Pomidor | 250g Kompot wieloowocowy | 20 g Sałata | | Węglowodany: 54,13 % |
| 30 g Sałata, oliwa | | 250 g Herbata | | w tym cukry: 9,59 % |
| 50 g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) | | 5 g Cukier | | Błonnik: 15,09 g |
| 250g Herbata | | | | Sód: 1988 mg |
| 5 g Cukier | | | | |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| 110g Chleb pszenny (gluten) | 450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) | 80 g Bulka pszenna (gluten) | 150 g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2296 kcal |
| 10g Miks roślinny | 120g Schab ze śliwką | 10 g Miks(laktoza) | | Białko: 17,15 % |
| 60 g Jajko gotowane (jaja) | 180 g Ziemniaki | 60 g Wędlina | | Tłuszcz: 24,52 % |
| 50 g Wędlina z indyka | 150 g Buraczki surówka | 100 g Salátka jarzynowa z jogurtem nat. (laktoza, jaja) | | Kwasy tł. nasycone: 20,14 g |
| 70g Pomidor | 250g Kompot wieloowocowy | 250 g Herbata | | Węglowodany: 54,13 % |
| 30 g Sałata, oliwa | | 5 g Cukier | | w tym cukry: 9,59 % |
| 50 g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) | | | | Błonnik: 15,09 g |
| 250g Herbata | | | | Sód: 1988 mg |
| 5 g Cukier | | | | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 60g Chleb żytni razowy (gluten) | 250g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) | 50 g Chleb graham (gluten) | 150 g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 1768 kcal |
| 10g Miks roślinny | 80g Schab ze śliwką | 10 g Masło ekstra(laktoza) | | Białko: 17,25 % |
| 60 g Jajko gotowane (jaja) | 150 g Ziemniaki | 60 g Wędlina | | Tłuszcz: 28,72 % |
| 50 g Wędlina z indyka | 150 g Buraczki surówka | 100 g Salátka jarzynowa (laktoza, jaja) | | Kwasy tł. nasycone: 20,34 g |
| 70g Pomidor | 250g Kompot wieloowocowy | 20 g Sałata | | Węglowodany: 54,03 % |
| 30 g Sałata, oliwa | | 250 g Herbata | | w tym cukry: 8,84 % |
| 50 g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) | | | | Błonnik: 28,16 g |
| 250g Herbata | | | | Sód: 1972 mg |
| 5 g Cukier | | | | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 110g Chleb żytni razowy (gluten) | 500g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) | 150 g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2331 kcal |
| 10g Masło ekstra (laktoza) | 150g Schab ze śliwką | 10 g Masło ekstra(laktoza) | | Białko: 18,47 % |
| 60 g Jajko gotowane (jaja) | 160 g Ziemniaki | 80 g Wędlina | | Tłuszcz: 28,92 % |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 50 g Wędlina z indyka 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 50 g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata 5 g Cukier | 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy | 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier | | Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 50 g Wędlina z indyka 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 50 g Ciasto bezglutenowe (laktoza, jaja) 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Żurek z białą kielbasą (laktoza) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina z indyka 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 100 g Kiwi 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Żurek z białą kielbasą (gluten) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 60 g Wędlina 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Pomarańcza | Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 50 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 50 g Babka wielkanocna (gluten, laktoza, jaja) 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Żurek wegetariański (gluten, laktoza) 120g Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra (laktoza) 80 g Mozarella (laktoza) 100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Serek homogenizowany (laktoza) | Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Niedziela 05.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---|--|---|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja. laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier | 100 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten) | Energia: 2343 kcal Białko: 16,2 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,62 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1875 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja. laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Serek topiony (laktoza) | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko | 110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata | 100 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten) | Energia: 2367 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 25,52 g Węglowodany: 54,50 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1879 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja. laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szećpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier | 100 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, jabłkiem (laktoza, jaja) 30 g Chleb pszenny (gluten) | Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja. laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szećpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier | 100 g Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, jabłkiem (laktoza, jaja) 30 g Chleb pszenny (gluten) | Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier | 100 g Salatka z tuńczykiem, jajkiem, jabłkiem (laktoza, jaja) 30 g Chleb pszenny (gluten) | Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| 100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier | 100 g Salatka z tuńczykiem, jajkiem, jabłkiem (laktoza, jaja) 30 g Chleb pszenny (gluten) | Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata | 300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 80g Kotlet z kurczaka soute 100 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 20 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata | 50 g Salatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 30 g Chleb pszenny (gluten) | Energia: 1764 kcal Białko: 16,72 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 18,65 g Węglowodany: 54,00 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 29,31 g Sód: 1832 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier | 130 g Salatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten) | Energia: 2287 kcal Białko: 18,92 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 26,12 g Węglowodany: 52,07 % w tym cukry: 9,19 % Błonnik: 30,43 g Sód: 1870 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina 90g Pomidor 10g Sałata 250g Herbata | 450g Zupa pomidorowa (laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier | 100 g Salatka z tuńczykiem, jajkiem, kukurydzą (laktoza, jaja) 30 g Chleb bezglutenowy | Energia: 2338 kcal Białko: 16,3 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,42 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,11 g Sód: 1872 mg |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------|---|-------|--|
| 5 g | Cukier | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | |
| 150 g | Ryż na mleku roślinnym | 450g | Zupa pomidorowa nie zabelana (gluten, seler) | 110g | Chleb graham (gluten) |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | | | 10g | Margaryna roślinna |
| 10g | Margaryna roślinna | 120g | Kotlet z kurczaka soute | 40 g | Szynka wieprzowa |
| 50 g | Pasta jajeczna (jaja) | 180 g | Ziemniaki | 30 g | Szynka drobiowa |
| 30 g | Wędlina | 150 g | Surówka wiosenna z oliwą | 100 g | Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa |
| 90g | Pomidor | 250g | Kompot wieloowocowy | 250 g | Herbata |
| 10g | Sałata | | | 10g | Cukier |
| 250g | Herbata | | | | |
| 5 g | Cukier | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | |
| 150 g | Ryż na mleku (laktoza) | 450g | Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) | 110g | Chleb graham (gluten) |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | | | 10g | Masło ekstra(laktoza) |
| 10g | Masło ekstra (laktoza) | 180 g | Ziemniaki | 80 g | Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) |
| 50 g | Pasta jajeczna (jaja, laktoza) | 150 g | Surówka wiosenna z oliwą | 100 g | Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa |
| 30 g | Wędlina | 150g | Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki | 250 g | Herbata |
| 90g | Pomidor | 250g | Kompot wieloowocowy | 10g | Cukier |
| 10g | Sałata | | | | |
| 250g | Herbata | | | | |
| 5 g | Cukier | | | | |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | | |

Poniedziałek 06.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---|---|---|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Gruszka | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza) | 70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata | 60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza) | Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza) | Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier | 30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza) | Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg | |
| DIETA PĄPKOWATA | | | | | |
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier | 30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza) | Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata | 350g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata | 30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg | |

| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | | | | |
|---|---|-------|--|-------|------------------------------|------|--|---|
| 150 g | Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) | 450g | Zupa jarzynowa z ziemniakami, nie zabilana (gluten) | 70g | Chleb graham (gluten) | 60 g | Bulka grahamka (gluten) | Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 120g | Zrazy wieprzowe (gluten) | 10g | Margaryna roślinna | 30 g | Wędlina drobiowa | |
| 10g | Margaryna roślinna | 220 g | Kasza jęczmienna (gluten) | 50 g | Szynka wieprzowa | 10 g | Rzodkiewka | |
| 80 g | Parówki | 150 g | Surówka z selera (seler) | 30 g | Dżem truskawkowy | | | |
| 90g | Pomidor | 10 g | Salata | 50 g | Papryka | | | |
| 10g | Salata | 250g | Kompot z jabłek | 20 g | Salata | | | |
| 10g | Ketchup | | | 250 g | Herbata | | | |
| 250g | Herbata | | | 10g | Cukier | | | |
| 5 g | Cukier | | | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | | | | |
| 150 g | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g | Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza) | 70g | Chleb graham (gluten) | 60 g | Bulka grahamka (gluten) | Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 120g | Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja) | 10g | Miks (laktoza) | 30 g | Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) | |
| 10g | Miks (laktoza) | 220 g | Kasza jęczmienna (gluten) | 50 g | Ser żółty | 10 g | Rzodkiewka | |
| 80 g | Parówki sojowe | 150 g | Surówka z selera (seler) | 30 g | Dżem truskawkowy | | | |
| 90g | Pomidor | 10 g | Salata | 50 g | Papryka | | | |
| 10g | Salata | 250g | Kompot z jabłek | 20 g | Salata | | | |
| 10g | Ketchup | | | 250 g | Herbata | | | |
| 250g | Herbata | | | 10g | Cukier | | | |
| 5 g | Cukier | | | | | | | |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | | | | | |

Wtorek 07.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|--|--|---|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Rosół (gluten, seler, jaja) 150g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja) | Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka | 450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja) | Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 450g Rosół (gluten, seler, jaja) 120g Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja) | Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg |

| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | | |
|--|---|-------|---|-------|------------------------------|--|
| 200 g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) | 250g | Rosół (gluten, seler, jaja) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 150 g Serek wiejski (laktoza) Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg |
| 70 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 100g | Kurczak w sosie jogurtowym (gluten, laktoza) | 10 g | Miks (laktoza) | |
| 10g | Miks (laktoza) | 120 g | Ziemniaki | 30 g | Szynka drobiowa | |
| 50 g | Ser biały (laktoza) | 120 g | Surówka z marchewki | 30 g | Pasztet pieczony | |
| 70g | Papryka | 10 g | Roszponka | 100 g | Ogórek kiszony | |
| 20 g | Salata | 250g | Kompot wieloowocowy | 250 g | Herbata | |
| 250g | Herbata | | | | | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | | |
| 200 g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) | 450g | Rosół (gluten, seler, jaja) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja) Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg |
| 90 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 150g | Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) | 10 g | Miks (laktoza) | |
| 10g | Miks (laktoza) | 160 g | Ziemniaki | 40 g | Szynka drobiowa | |
| 90 g | Ser żółty (laktoza) | 150 g | Surówka z marchewki | 40 g | Pasztet pieczony | |
| 70g | Papryka | 10 g | Roszponka | 100 g | Ogórek kiszony | |
| 20 g | Salata | 250g | Kompot wieloowocowy | 250 g | Herbata | |
| 250g | Herbata | 150 g | Jogurt naturalny (laktoza) | 5 g | Cukier | |
| 5 g | Cukier | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | | |
| 200 g | Platki gryczane na mleku (laktoza) | 450g | Rosół z makaronem bezglutenowym (seler, jaja) | 70 g | Chleb bezglutenowy | 150 g Serek wiejski (laktoza) Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg |
| 110 g | Chleb bezglutenowy | 120g | Kurczak w sosie pieczarkowym (laktoza) | 10 g | Miks (laktoza) | |
| 10g | Miks (laktoza) | 190 g | Ziemniaki | 30 g | Szynka drobiowa | |
| 80 g | Ser żółty (laktoza) | 150 g | Surówka z marchewki | 40 g | Pasztet pieczony | |
| 70g | Papryka | 10 g | Roszponka | 100 g | Ogórek kiszony | |
| 20 g | Salata | 250g | Kompot wieloowocowy | 250 g | Herbata | |
| 250g | Herbata | | | 5 g | Cukier | |
| 5 g | Cukier | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | | |
| 200 g | Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) | 450g | Rosół (gluten, seler, jaja) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 120g | Kotlet z kureczaka saute | 10 g | Margaryna roślinna | |
| 10g | Margaryna roślinna | 190 g | Ziemniaki | 70 g | Wędlina drobiowa | |
| 60 g | Jajko gotowane (jaja) | 150 g | Surówka z marchewki | 100 g | Ogórek kiszony | |
| 30 g | Wędlina drobiowa | 10 g | Roszponka | 250 g | Herbata | |
| 70g | Papryka | 250g | Kompot wieloowocowy | 5 g | Cukier | |
| 20 g | Salata | | | | | |
| 250g | Herbata | | | | | |
| 5 g | Cukier | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | | |
| 200 g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) | 450g | Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja) Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 150g | Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza) | 10 g | Miks(laktoza) | |
| 10g | Miks (laktoza) | 190 g | Ziemniaki | 70 g | Ser żółty | |
| 90 g | Jajko gotowane (jaja) | 150 g | Surówka z marchewki | 100 g | Ogórek kiszony | |
| | | | | 250 g | Herbata | |
| | | | | | | |

| | | | | |
|--|--|------------|--|---|
| 70g Papryka 20 g Sałata 250g Herbata 5 g Cukier | 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy | 5 g Cukier | | w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg |
|--|--|------------|--|---|

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Środa 08.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---|--|--|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier | 450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jabłko | Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza) | 450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jabłko | Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jabłko | Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza) | 150 g Jabłko pieczone | Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier | 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | | Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| 120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 10 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jabłko pieczone | Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata | 350g Kwaśnica z ziemniakami 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata | 150 g Jabłko | Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier | 450g Kwaśnica z ziemniakami 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jabłko 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier | 450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jabłko | Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina drobiowa | 450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata | 150 g Jabłko | Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % |

| | | | | |
|--|---|--|--------------|---|
| 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10g Cukier | | 10g Cukier | | Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kwaszony 250g Herbata 10 g Cukier | 450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 120g Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jabłko | Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Czwartek 09.04.2026

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---|--|--|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko | 450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza) | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskvity (gluten, laktoza, jaja) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem brokułowy(laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskvity (gluten, laktoza, jaja) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) | 350g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 80g Jajko gotowane w sosie koperkowym | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|--|---|
| 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 120g 150g 250g | (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa gotowana Kompot wieloowocowy | 20g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata | 10g Otręby pszenne (gluten) | Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 200g Ryż na mleku (laktoza) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90g Ser żółty (laktoza) 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier | 450g 160g 120g 170g 250g | Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) Kompot wieloowocowy | 90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier | 250g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten) | Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 150g Ryż na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier | 450g 120g 180g 150g 250g | Zupa kalafiorowa (laktoza,) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) Kompot wieloowocowy | 100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier | 150g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | |
| 150g Ryż na mleku roślinnym 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier | 450g 120g 180g 150g 250g | Zupa kalafiorowa niezab. (gluten) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa gotowana Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70g Szynka wieprzowa 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier | 150g Gruszka | Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | |
| 150g Ryż na mleku (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier | 450g 120g 180g 150g 250g | Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier | 150g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten) | Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | | |

Piątek 10.04.2026

